

Утверждаю:
И.о заведующего МАДОУ детским садом "Березка" с.Чащиha
_____Т.Ю.Долинина Приказ от_____№_____

Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ МАДОУ ДЕТСКИЙ САД "БЕРЕЗКА" С.ЧАЩИХА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3.1	12.1	20.7	204.3	0.00	0.04	0.03	0.10	0.20	9.20	28.53	5.20	0.43	38.80	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРНЫМ ПЕСКОМ	200	8.6	7.6	44.5	280.3	0.00	0.23	0.12	0.03	0.10	26.20	189.84	127.60	4.47	267.44	2.31	0.00	0.01	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	42.0	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	11.96	4.36	4.00	0.36	22.18	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	437	11.8	19.7	75.2	526.6	1.14	0.27	0.15	0.13	0.30	47.36	222.73	136.80	5.26	328.42	2.31	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.5	4.9	54.6	2.28	0.01	0.02	0.00	0.00	18.98	22.12	11.29	0.72	164.16	3.99	0.00	0.01	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4.6	6.8	6.3	105.3	8.68	0.04	0.05	0.18	0.00	32.18	57.83	18.25	1.06	281.61	4.30	0.00	0.02	67	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20.2	20.1	20.3	342.7	10.12	0.15	0.18	0.22	0.08	42.46	223.24	47.35	3.50	1 032.77	13.76	0.00	0.09	276	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	22.6	91.8	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.78	2.66	0.36	51.14	0.36	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	29.8	31.0	80.8	721.9	21.80	0.29	0.29	0.40	0.08	114.06	354.89	93.09	7.60	1 609.88	24.65	0.00	0.12		
Полдник																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.0	1.4	23.2	113.7	0.23	0.03	0.06	0.01	0.00	58.52	55.27	16.15	0.49	99.32	4.05	0.00	0.00	432	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	17.5	14.3	28.6	316.8	1.29	0.05	0.26	0.09	0.33	172.34	212.77	27.83	1.42	266.24	4.45	0.02	0.04	240	2012
Итого за прием пищи:	330	19.5	15.7	51.8	430.5	1.52	0.08	0.32	0.10	0.33	230.86	268.04	43.98	1.91	365.56	8.50	0.02	0.04		
Всего за день:		62.0	66.6	225.4	1 754.1	25.90	0.65	0.78	0.63	0.71	403.62	857.00	280.35	17.04	2 519.86	37.26	0.02	0.17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.8	7.3	29.1	202.2	0.52	0.04	0.12	0.04	0.07	109.50	112.21	25.00	0.37	175.49	9.36	0.00	0.01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	108.3	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
хлеб	45	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	425	10.7	11.9	59.4	389.1	1.09	0.10	0.25	0.06	0.07	233.12	222.70	49.59	1.15	394.41	19.26	0.00	0.01		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	90	0.8	0.2	7.3	38.7	54.00	0.04	0.03	0.01	0.00	30.60	20.70	11.70	0.27	177.30	1.80	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	90	0.8	0.2	7.3	38.7	54.00	0.04	0.03	0.01	0.00	30.60	20.70	11.70	0.27	177.30	1.80	0.00	0.02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200/8	6.9	5.7	13.8	133.9	3.39	0.13	0.06	0.16	0.06	43.99	82.98	27.53	1.85	394.21	4.25	0.00	0.03	99	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	0.00	1.64	0.00	0.98	0.00	0.00	0.01	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАНЕ	70	8.9	5.1	9.0	117.5	0.20	0.05	0.04	0.02	0.00	21.40	104.32	15.55	0.37	187.63	64.82	0.00	0.00	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	21.4	147.4	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	35.04	83.98	29.08	1.18	762.39	8.44	0.00	0.03	321	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	708	22.2	16.6	77.8	549.6	19.95	0.38	0.25	0.22	0.14	129.58	328.92	91.91	5.16	1 482.53	80.42	0.00	0.08		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.2	0.1	14.9	59.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.97	7.94	3.97	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9.2	5.2	36.2	229.0	0.10	0.07	0.10	0.03	0.18	50.59	93.00	12.59	0.67	112.32	3.26	0.02	0.02	479	2008
Итого за прием пищи:	260	9.4	5.3	51.1	288.6	0.10	0.07	0.10	0.03	0.18	55.56	100.94	16.56	1.66	112.32	3.26	0.02	0.02		
Всего за день:		43.1	34.0	195.6	1 266.0	75.14	0.59	0.63	0.32	0.39	448.86	673.26	169.76	8.24	2 166.56	104.74	0.02	0.13		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.1	6.0	8.6	105.5	0.73	0.04	0.15	0.03	0.03	147.29	102.22	16.46	0.15	206.20	12.62	0.00	0.00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	8.6	10.4	125.0	0.00	0.02	0.01	0.04	0.15	4.82	14.52	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	415	8.4	17.4	34.3	329.0	1.20	0.09	0.26	0.08	0.18	250.98	191.07	34.16	0.63	371.71	20.72	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	170	2.0	4.2	9.1	82.3	4.53	0.03	0.03	0.14	0.00	20.20	35.61	13.94	0.57	166.58	2.23	0.00	0.02	94	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16.5	18.7	30.6	356.5	15.42	0.20	0.21	0.05	0.28	30.44	215.67	52.39	3.38	1 301.73	16.17	0.00	0.09	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	29.8	124.1	0.29	0.01	0.03	0.10	0.00	33.96	23.65	18.71	0.52	310.28	0.00	0.00	0.01	402	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	670	24.0	23.6	97.7	698.8	26.22	0.35	0.33	0.30	0.28	109.69	349.97	106.95	7.03	1 943.11	22.43	0.00	0.13		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6.1	18.0	2.2	195.3	0.21	0.03	0.17	0.12	0.99	65.88	93.39	8.72	0.89	117.23	11.73	0.01	0.02	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0.2	0.1	14.6	58.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.88	7.80	3.90	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	345	6.3	18.1	16.8	253.8	0.21	0.03	0.17	0.12	0.99	70.76	101.19	12.62	1.87	117.23	11.73	0.01	0.02		
Всего за день:		39.1	59.5	157.6	1 323.9	36.63	0.50	0.78	0.51	1.45	445.83	652.13	160.93	11.51	2 682.25	56.68	0.01	0.16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
хлеб	35	2.0	0.8	13.5	68.9	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.00	17.10	3.42	0.26	24.20	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	9.3	34.7	251.5	0.51	0.15	0.12	0.04	0.10	115.46	153.31	40.64	1.15	226.24	10.57	0.00	0.01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	11.1	94.2	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.64	93.64	22.25	0.56	197.81	9.94	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	415	12.8	13.9	59.3	414.6	1.08	0.21	0.25	0.06	0.10	239.10	264.05	66.31	1.97	448.25	20.51	0.00	0.01		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	90	0.8	0.2	7.3	38.7	54.00	0.04	0.03	0.01	0.00	30.60	20.70	11.70	0.27	177.30	1.80	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	90	0.8	0.2	7.3	38.7	54.00	0.04	0.03	0.01	0.00	30.60	20.70	11.70	0.27	177.30	1.80	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	3.1	11.4	5.3	136.1	2.63	0.04	0.08	0.04	0.44	19.08	49.78	9.18	0.75	213.61	5.65	0.00	0.02	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.6	6.1	16.1	145.8	5.28	0.08	0.07	0.16	0.00	36.76	85.68	23.84	1.48	460.73	5.51	0.00	0.04	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	36.6	25.2	212.8	1 225.6	24.20	0.24	0.23	0.00	0.00	95.15	556.16	164.59	5.73	825.74	14.34	0.04	0.19	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	21.0	86.1	0.72	0.01	0.01	0.00	0.00	12.75	5.18	5.28	0.65	56.80	0.36	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	700	50.5	43.3	281.9	1 721.1	32.83	0.46	0.43	0.20	0.44	175.08	746.72	216.43	10.57	¹ 637.08	28.10	0.04	0.25		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОЙ	70	0.5	0.5	25.2	107.2	0.07	0.01	0.01	0.00	0.04	11.86	7.82	2.88	0.40	47.18	0.35	0.00	0.00	458	2012
КЕФИР С САХАРОМ	180	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	6.5	0.7	33.2	169.2	2.07	0.09	0.01	0.00	0.04	263.86	203.82	32.88	0.40	47.18	0.35	0.00	0.00		
Всего за день:		70.6	58.1	381.7	2 343.6	89.98	0.80	0.72	0.27	0.58	708.64	¹ 235.29	327.32	13.21	² 309.81	50.76	0.04	0.28		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.0	1.4	23.2	113.7	0.23	0.03	0.06	0.01	0.00	58.52	55.27	16.15	0.49	99.32	4.05	0.00	0.00	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	11.8	15.5	178.1	0.00	0.03	0.02	0.10	0.20	7.30	22.03	3.90	0.33	29.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6.0	9.8	26.7	220.5	0.78	0.08	0.17	0.05	0.09	159.17	143.65	29.07	0.50	251.29	14.09	0.00	0.01	190	2008
Итого за прием пищи:	420	10.3	23.0	65.4	512.3	1.01	0.14	0.25	0.16	0.29	224.99	220.95	49.12	1.32	380.21	18.14	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		
Обед																				
БОРЩ	200	7.6	9.5	7.1	144.9	6.12	0.03	0.06	0.20	0.00	53.68	85.80	22.99	1.69	288.91	6.29	0.00	0.03	56	2012
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15.6	14.5	0.1	193.0	0.00	0.04	0.12	0.03	0.30	21.99	138.59	15.48	2.01	271.36	8.15	0.00	0.04	298	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.3	21.5	146.3	10.56	0.12	0.10	0.03	0.08	40.60	84.06	29.69	1.28	770.28	8.16	0.00	0.04	322	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.1	4.9	4.3	65.8	1.60	0.01	0.02	0.09	0.00	21.03	18.98	7.70	0.36	179.55	0.00	0.00	0.00	55	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0.1	0.0	27.0	106.5	3.46	0.00	0.00	0.00	0.00	13.64	7.48	4.33	0.10	31.92	0.00	0.00	0.00	383	2012
Итого за прием пищи:	720	31.6	34.7	86.7	784.0	21.74	0.29	0.34	0.35	0.38	162.28	384.83	93.73	7.40	¹ 622.22	24.84	0.00	0.11		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0.2	0.1	14.6	58.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.88	7.81	3.90	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	235	1.3	1.4	45.5	200.2	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	11.28	22.21	7.90	1.58	56.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		43.6	59.5	206.4	1 538.8	31.75	0.47	0.63	0.52	0.67	412.95	637.89	157.95	12.28	² 308.63	44.78	0.00	0.13		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ и ЯЙЦОМ	200	8.6	8.8	23.6	208.6	0.00	0.06	0.14	0.10	0.96	37.12	91.23	9.88	1.50	99.46	8.56	0.02	0.02	205	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.50	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	437	11.4	14.0	51.7	379.5	1.13	0.10	0.15	0.14	0.96	55.70	118.59	18.02	2.14	151.36	8.56	0.02	0.02		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	3.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	2.46	0.02	0.02	0.18	0.00	21.10	25.63	11.60	0.57	170.61	2.31	0.00	0.01	45	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ГУЛЯШ	70	15.0	17.0	4.1	229.1	1.16	0.04	0.09	0.01	0.00	17.28	131.63	18.04	1.98	316.36	6.44	0.00	0.04	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7.2	7.7	20.1	178.1	3.68	0.08	0.07	0.18	0.14	25.51	82.19	20.44	1.22	353.71	5.38	0.01	0.03	85	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ	180	0.4	0.1	29.7	123.3	10.80	0.01	0.01	0.00	0.00	18.81	9.32	6.28	0.12	89.80	0.90	0.00	0.01	374	2012
Итого за прием пищи:	720	31.2	35.2	118.3	916.6	18.10	0.26	0.23	0.42	0.14	97.04	359.69	88.90	6.45	¹ 010.68	17.27	0.01	0.09		
Полдник																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	108.3	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	30.0	22.5	40.4	490.1	0.37	0.07	0.36	0.08	0.10	269.07	321.86	36.60	0.81	263.63	2.35	0.04	0.05	219	2008
Итого за прием пищи:	330	33.6	26.2	55.3	598.4	0.94	0.10	0.48	0.10	0.10	386.99	412.85	57.29	1.29	454.95	12.25	0.04	0.05		
Всего за день:		77.1	75.6	243.5	1 971.9	23.77	0.48	0.88	0.66	1.20	552.33	903.73	171.41	12.40	¹ 832.99	39.88	0.07	0.16		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.6	9.7	33.3	255.0	0.48	0.18	0.19	0.04	0.10	110.09	199.97	99.36	3.20	323.14	9.98	0.00	0.01	184	2008	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	415	14.0	13.5	66.6	445.2	0.95	0.25	0.30	0.05	0.10	215.61	297.05	119.01	3.81	500.95	18.08	0.00	0.01			
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	90	0.8	0.2	7.3	38.7	54.00	0.04	0.03	0.01	0.00	30.60	20.70	11.70	0.27	177.30	1.80	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	90	0.8	0.2	7.3	38.7	54.00	0.04	0.03	0.01	0.00	30.60	20.70	11.70	0.27	177.30	1.80	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.5	4.9	54.6	2.28	0.01	0.02	0.00	0.00	18.98	22.12	11.29	0.72	164.16	3.99	0.00	0.01	33	2012	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	22.6	91.8	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.78	2.66	0.36	51.14	0.36	0.00	0.00	396	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10.7	10.9	7.2	169.9	0.08	0.03	0.07	0.01	0.04	31.59	98.42	12.88	1.33	202.68	5.06	0.00	0.03	289	2012	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2.1	2.4	10.0	70.9	9.72	0.06	0.06	0.66	0.04	37.43	50.59	25.46	0.98	317.61	4.17	0.00	0.03	332	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6.8	2.3	13.8	103.4	7.09	0.09	0.11	0.16	0.00	18.77	49.93	21.56	2.30	484.82	4.64	0.00	0.03	84	2012	
Итого за прием пищи:	720	24.6	19.7	85.2	618.1	19.89	0.28	0.30	0.83	0.08	127.21	272.76	87.39	7.65	1 300.61	20.46	0.00	0.10			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9.0	5.2	34.7	221.9	0.10	0.07	0.10	0.03	0.18	50.23	91.30	12.28	0.65	109.64	3.23	0.02	0.02	479	2008	
Итого за прием пищи:	250	14.1	10.8	42.9	326.7	1.04	0.12	0.29	0.06	0.18	233.83	220.90	32.44	0.79	372.44	19.43	0.02	0.02			
Всего за день:			53.5	44.2	202.0	1 428.7	75.88	0.69	0.92	0.95	0.36	607.25	811.41	250.54	12.52	2 351.30	59.77	0.02	0.15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	10.7	31.8	255.5	0.50	0.17	0.14	0.04	0.10	123.92	196.18	60.92	1.65	281.32	11.15	0.00	0.02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	108.3	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	8.6	10.4	125.0	0.00	0.02	0.01	0.04	0.15	4.82	14.52	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	415	12.9	23.0	57.1	488.8	1.07	0.22	0.27	0.10	0.25	246.66	301.69	84.21	2.35	492.54	21.05	0.00	0.02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	6.5	9.5	16.1	176.9	5.53	0.08	0.08	0.17	0.00	44.22	95.24	27.83	1.48	483.46	6.21	0.00	0.04	75	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	9.9	8.3	4.7	132.8	0.00	0.03	0.08	0.02	0.26	17.56	89.73	10.34	1.30	165.99	5.45	0.00	0.03	282	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	21.3	147.0	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	41.65	85.29	29.46	1.23	762.28	8.44	0.00	0.03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.2	27.6	115.2	1.66	0.01	0.02	0.00	0.00	21.48	11.92	10.49	1.49	129.46	0.83	0.00	0.01	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	720	24.4	24.0	97.9	707.8	23.55	0.35	0.34	0.23	0.34	150.00	357.22	100.03	8.06	1 705.71	24.96	0.00	0.12		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	180	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5.5	2.5	38.8	199.9	0.00	0.07	0.03	0.01	0.07	12.90	44.90	8.06	0.53	68.46	1.12	0.02	0.01	466	2012
Итого за прием пищи:	250	11.5	2.7	46.8	261.9	2.00	0.15	0.03	0.01	0.07	264.90	240.90	38.06	0.53	68.46	1.12	0.02	0.01		
Всего за день:		49.2	50.1	210.6	1 500.8	35.62	0.75	0.66	0.35	0.66	675.96	909.71	229.50	12.92	2 516.91	48.93	0.02	0.16		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.5	28.6	214.1	0.51	0.06	0.12	0.04	0.10	111.40	94.88	16.54	0.38	183.19	8.83	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.3	98.5	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	420	11.2	16.4	61.9	441.7	0.98	0.13	0.24	0.09	0.18	217.52	192.91	36.19	1.00	361.75	16.93	0.00	0.01		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	90	0.8	0.2	7.3	38.7	54.00	0.04	0.03	0.01	0.00	30.60	20.70	11.70	0.27	177.30	1.80	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	90	0.8	0.2	7.3	38.7	54.00	0.04	0.03	0.01	0.00	30.60	20.70	11.70	0.27	177.30	1.80	0.00	0.02		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	200	7.9	11.0	11.7	178.3	8.61	0.07	0.09	0.27	0.00	52.72	103.27	30.71	1.88	510.03	8.90	0.00	0.04	62	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0.1	0.0	36.6	144.9	2.94	0.00	0.00	0.00	0.00	13.66	8.26	3.90	0.08	28.02	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	4.80	0.04	0.00	0.27	0.00	12.00	27.60	12.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	17.3	18.0	19.4	311.8	43.82	0.10	0.17	0.12	0.00	110.71	182.85	53.10	3.93	779.40	13.44	0.00	0.06	336	2012
Итого за прием пищи:	700	31.6	35.6	99.1	844.7	60.17	0.30	0.30	0.66	0.00	200.43	371.90	113.25	8.39	1 397.65	24.58	0.00	0.10		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5.5	10.7	1.2	123.5	0.10	0.02	0.15	0.10	0.93	40.61	76.53	6.12	0.84	84.77	9.77	0.01	0.02	214	2008
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	20.00	3.60	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	310	8.1	12.7	46.2	329.9	0.10	0.05	0.16	0.10	0.93	50.01	104.53	13.72	2.16	113.17	9.77	0.01	0.02		
Всего за день:		51.7	64.9	214.5	1 655.0	115.25	0.52	0.73	0.86	1.11	498.56	690.04	174.86	11.82	2 049.87	53.08	0.01	0.15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	108.3	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ	35	1.7	0.7	12.0	61.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.43	15.15	3.03	0.23	21.44	0.00	0.00	0.00		2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	8.6	29.8	216.8	0.53	0.04	0.12	0.04	0.10	112.32	115.05	25.56	0.38	179.97	9.60	0.00	0.01	189	2008
Итого за прием пищи:	415	10.2	13.0	56.7	386.1	1.10	0.10	0.25	0.06	0.10	234.67	221.19	49.28	1.09	392.73	19.50	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	0.03	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	250.20	1.80	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	8.5	7.9	15.4	166.7	7.68	0.10	0.10	0.16	0.00	32.36	111.32	30.56	1.81	659.25	7.73	0.00	0.05	77	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9.1	8.3	0.1	111.7	0.21	0.04	0.06	0.05	0.27	17.75	111.94	14.96	0.42	189.10	71.81	0.00	0.00	268	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.5	0.1	30.6	126.9	10.80	0.02	0.00	0.00	0.00	16.20	10.80	6.30	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.5	4.7	20.3	133.9	10.26	0.12	0.08	0.03	0.08	22.93	69.77	27.34	1.24	729.59	6.41	0.00	0.03	321	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	25.8	26.8	97.7	738.1	33.15	0.38	0.31	0.35	0.35	125.18	375.95	101.70	6.03	¹ 847.14	88.19	0.00	0.08		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	110/10/7	0.1	0.0	6.4	26.8	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	7.44	2.40	2.35	0.18	13.00	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	177	3.9	4.9	43.6	235.3	0.75	0.04	0.03	0.01	0.00	21.94	47.40	12.35	1.23	68.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		40.3	45.1	206.8	1 401.8	44.00	0.55	0.61	0.43	0.45	396.19	654.44	170.53	10.33	² 558.07	109.49	0.00	0.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	530,2	557,6	2244,1	16184,6	553.92	6.00	7.34	5.50	7.58	5 150.19	8 024.90	2 093.15	122.27	23 296.25	605.37	0.21	1.59
Среднее значение за период	53.0	55.8	224.4	1 618.5	55.39	0.60	0.73	0.55	0.76	515.02	802.49	209.32	12.23	2 329.63	60.54	0.02	0.16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	31.0	55.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	421	108	705	274